MEDICINA SPORTIVA

Anno XI - N. 7 (Luglio) 1957

C. A. VOX

Un aspetto della psicologia degli Sportivi

EDIZIONI MINERVA MEDICA

Carmine Antonio Vox
Medico sportivo effettivo

Un aspetto della psicologia degli Sportivi

Estratto da MEDICINA SPORTIVA
Anno XI - N. 7 (Luglio) 1957

EDIZIONI MINERVA MEDICA

Tutte le manifestazioni dell'attività umana sono guidate dalla volontà e dall'affettività del protagonista, il quale, consciamente e, più spesso, inconsciamente, estrinseca quanto ha assimilato ed elaborato con la sua personalità psico-fisica.

Anche lo sport, che ormai si ritiene la manifestazione di un genere di lavoro dato dalla educazione dei muscoli, non si può concepire come semplice attività motoria, ma quale risultato di una graduale e progressiva specializzazione dei muscoli sotto il comando della volontà.

Se non che, per quanto fin dal suo tempo Icco da Taranto si sia preoccupato di uniformare l'esercizio alla fisiologia e alla psicologia, a distanza di oltre venticinque secoli piuttosto scarse sono ancora oggi le conoscenze di psicologia degli sportivi in contrasto con il ricco patrimonio di conoscenze fisiologiche sul lavoro muscolare nelle varie espressioni della vita degli sportivi. In realtà è avvenuto che si è dato più importanza agli studi di selezione psicotecnica degli sportivi ed alla psicotecnica in funzione dei vari tipi di sports, ritenendo dette indagini più aderenti alla fisiologia e di essa parte integrante, e si è trascurato, senza dubbio involontariamente, d'indagare la psicologia dell'aspirante sportivo, dello sportivo in allenamento, dello sportivo subito prima, durante e dopo la manifestazione agonistica.

In particolare è di straordinario interesse poter approfondire la psicologia degli sportivi durante l'esplicazione di una gara: la risposta psicomotoria e psicosomatica dell'atleta è una vera prova psicologica, in cui la gara funziona come un reattivo a carattere proiettivo.

Tutta la personalità dell'atleta si manifesta con i suoi pregi e difetti sia fisici sia psichici nella realizzazione dell'azione finale.

Infatti l'attività sportiva è la risultante dell'energia fisica e della vita psichica: anzi nell'atleta in gara ci si aspetta un equilibrio armonico ed una prontezza di risposta tra riflessi somatici e riflessi psichici.

Lo sforzo fisico, la carica affettiva provocata dai fattori emotivi derivanti dal desiderio di vincere o dalla paura di soccombere, la

critica clamorosa e spesso incomposta degli spettatori sono tutti elementi che mettono a dura prova quell'equilibrio psico-fisico richiesto in ogni sportivo durante una competizione.

Con questa premessa intendo mettere in evidenza un aspetto, direi, negativo della formazione psicologica degli atleti.

Seguo da alcuni anni le manifestazioni sportive di qualsiasi natura in varie regioni della penisola e ho constatato, con dispiacere che molti atleti, degni di questo nome per la lodevole forma muscolare raggiunta, hanno deluso e deludono ancora durante le manifestazioni agonistiche, perchè non sanno dominare la situazione con la loro volontà e la loro formazione psicologica.

Nei casi di abbandono di gara per crisi nervose o all'inizio o verso la fine dello svolgimento, ho indagato direttamente i motivi di questo atteggiamento. Il più delle volte si è trattato di una vera psicosi, possiamo chiamarla così, determinata dalla gara e dalla folla spettatrice. In una parola il complesso dei fattori emotivi aveva infranto quell'equilibrio auspicato, provocando reazioni nevrosiche più o meno clamorose.

Certo non depone bene assistere a scene di vere crisi di natura nevrosica durante una manifestazione sportiva: è proprio contrastante con l'idea che ognuno di noi può avere dell'atleta, considerato sempre campione di armonia fisica e psichica insieme.

Le manifestazioni nevrosiche, gli scatti inconsulti e certe crisi convulsive osservate prima o durante l'esecuzione di una competizione stanno a confermare una tempra di carattere molto relativa. L'atleta sconfitto deve saper conservare la sua personalità e il suo prestigio sportivo e rimanere cavalleresco di fronte all'avversario e agli spettatori al fine di meritare la loro stima.

E' difficile invero conservarsi calmo dopo una sconfitta, ma è assolutamente pietoso cadere in vere crisi di ira o di pianto o in crisi convulsive, in cui la componente nevrosica giuoca brutti scherzi per la reputazione di un atleta, che rimane bollato di un marchio d'infamia non tanto per la sconfitta, umanamente ammissibile, quanto per la mancanza di carattere.

Questa sfortunata occasione basta per svelare l'insufficiente carattere sportivo di un giovane, che si lascia prendere dallo scoramento e si abbandona inconsideratamente a manifestazioni di tipo nevrosico e talvolta di crisi lipotimiche o esplicitamente isteriche.

La carica affettiva, lo sforzo fisico, un precedente allenamento irrazionale, la critica clamorosa degli spettatori, la mancanza di adeguata preparazione psichica agli eventi sportivi, un carattere a

sfondo depressivo sono tutti elementi concomitanti per determinare un quadro psicologico reattivo, deviato dal giusto rendimento.

In tale atleta non esiste un sano equilibrio delle forze psicosomatiche, anzi si può arguire che durante la preparazione remota graduale in campo tecnico in lui non è stato prospettato opportunamente l'ordine dei valori psichici e dei valori somatici.

Nella preparazione di un buon atleta è indispensabile dosare, secondo le necessità del singolo, la preparazione psichica per un rendimento migliore.

Quando l'atleta è dotato di una salda formazione psichica, saprà meglio imporre la volontà sul rendimento delle masse muscolari.

E' pur vero che è necessario anche distinguere le manifestazioni reattive direttamente dipendenti da una scarsa formazione psicologica da quelle legate a fattori meno evidenziabili che ora si sogliono definire di natura psicosomatica.

D'altro canto anche le reazioni psicosomatiche sono suscettibili di emendamento con quei mezzi che la scienza medica riesce a suggerire. La medicina psicosomatica, per quanto giovane di anni in ordine al suo esplicito riconoscimento scientifico, è una branca della medicina che ha nobili tradizioni nella medicina classica ad opera dei vecchi clinici, i quali non hanno trascurato mai, in patologia umana, quanto appartiene al soma malato e quanto deriva dalla psiche stanca o comunque sofferente.

La casistica delle infermità di natura psicosomatica negli sportivi si fa ogni giorno più nutrita, ma, prima di rifugiarci in questa possibilità diagnostica, ritengo sia urgente riandare alle basi della preparazione fisica e psichica dell'atleta.

Gli atleti non si improvvisano!

Atleti si diventa gradualmente, perchè gradualmente muscoli volontari ed involontari e per essi il sistema nervoso centrale e periferico si allenano allo sforzo richiesto dalla complessità degli esercizi connessi con uno sport determinato, perchè altrettanto gradualmente si delinea la forma mentis atletica, la intelligenza, lo spirito agonistici.

E' quindi il caso di riflettere su queste dolorose constatazioni ed indagare le cause che le producono. La realtà è purtroppo questa: ci si preoccupa sino all'esasperazione di allenare i muscoli e non si dà sufficiente importanza ad allenare i sentimenti psicoaffettivi del futuro atleta, la cui volontà merita un allenamento altrettanto graduale e progressivo che quello muscolare.

Si ripete da mille pulpiti che l'atleta, per diventar tale, deve seguitare una igiene particolare nella sua giornata, deve sorvegliarsi nelle ore di riposo e in quelle di allenamento, controllare la dieta dei giorni di allenamento e quella di base nei giorni di gara, curare l'igiene strettamente personale e l'igiene nella collettività sportiva e ambientale. Di solito si suppone come acquisita una igiene della volontà cioè un'educazione psicologica adeguata allo sport praticato: in realtà questa corrisponde ad una grave lacuna che va colmata con la preparazione e la formazione psichica dello sportivo.

In merito alla preparazione psicologica attuale e consueta dello sportivo posso aggiungere che molte sconfitte inaspettate sono da attribuire a scarsezza o mancanza assoluta di tale elemento essenziale nella formazione dello sportivo che si cimenta in incontri singoli o in gare collettive.

Se si richiede che i muscoli siano, come suol dirsi in forma, è altrettanto urgente sia in forma anche tutto il complesso psichico della personalità dell'atleta.

A chi cura la sua formazione compete la preoccupazione di seguire gradatamente lo sviluppo della coscienza agonistica. Sebbene sia compito arduo e sommamente delicato affinare i sentimenti della personalità sportiva, non per questo va trascurato o minimizzato un tale lato educativo nella impostazione formativa, se si vogliono evitare sorprese spiacevoli nella vita sportiva come nella vita sociale di quanti si cimentano nell'agone sportivo.

La valutazione medico-preventiva di uno sportivo dovrebbe prevedere perciò anche una selezione psicologica per estromettere dalla vita agonistica quegli aspiranti che si mostrino portatori di una particolare labilità del sistema neuro-psichico non suscettibile facilmente di emendamento durante la fase preatletica.

Queste considerazioni non mirano a sollecitare una psicologia prettamente sportiva, in quanto la psicologia di per se stessa può dire la sua parola in qualsiasi settore della vita umana senza prendere un attributo determinato, ma dimostrano impellente la necessità che il giovane, desideroso di dedicarsi allo sport, sia anche sottoposto ad attento esame di natura neuropsichica.

E' ovvio poi che la collaborazione neuropsicologica sarà anche di valido aiuto nell'indirizzare meglio i giovani verso quello sport più confacente alla loro costituzione tipologica somatica e neuropsichica.

In tal modo non si pongono limitazioni allo slancio giovanile, che invece trarrà grande vantaggio dalla esperienza scientifica che

avvierà ciascuno verso quello sport più redditizio e selezionerà opportunamente chi può dedicarsi allo sport agonistico da dilettante o da professionista da chi deve rimanere solo un cultore di attività sportive con l'unico scopo di crearsi un diversivo igienico e spesso correttivo di tare fisiche e psichiche.

Non l'euforia giovanile sola può superare la prova del fuoco dell'agone, ma un insieme di fattori nè il giovane da solo può valutare le doti psicosomatiche personali, mancando del metro dell'esperienza scientifica specifica.

Riassunto. — Capita molto spesso, durante le manifestazioni agonistiche, assistere a crisi nevrosiche da parte di atleti, specialmente se soccombenti. Ciò proviene dalla mancanza di preparazione psichica alla prestazione agonistica. Come il giovane viene allenato metodicamente dal lato tecnico, così dovrebbe essere formato psichicamente ad affrontare gli eventi delle competizioni sportive.

L'A. ritiene necessaria una selezione neuropsicologica degli sportivi al fine di evitare tali conseguenze controproducenti per l'atleta e antitetiche per gli spettatori, che dallo sportivo pretendono equilibrio di forza muscolare e di forza morale.

Résumé. — Pendant les manifestations agonistiques il arrive très souvent de soigner des atlètes frappés de crises névrosiques, notamment s'ils ont perdu.

Cela arrive faute de suffisante préparation psychique à la prestation agonistique. Comme on entraîne les jeunes sportivement, si l'on les doit préparer psychiquement à affronter les événements des competitions sportives.

L'Auteur croit nécessaire une selection névropsychique des jeunes au but d'éviter telles consequences contraires pour l'athlète et antithétiques pour les spectateur qui des athlètes prétendent équilibre de force muscolaire et force morale.

Summary. — It happens very often, during the agonistic manifestations, to assist to neuratic crises on the part of athletes, especially if succumbing.

It is caused by the deciency of enough psichic preparation to the agonistic performance.

As the young-man is methodically trained under the technical point, of view, so he should be psychically formed to face the events of the sporting competitions.

The Author deems it necessary to neuropsichically select the sporting people in order to avoid such consequences which are counteracting for the athletes and antithetical to the spectators, who from a sporting-man desire equilibrium of muscolar and moral strenght.

Tip. Ed. Minerva Medica S. A. - Torino (Stabilimento di Saluzzo) 1957